

あなたの生活に 城西大学でのキャンパスライフを加えてください

城西健康市民大学

平成26年度

受講生を募集します!



「城西健康市民大学」は、フィールドやプールなどでの有酸素運動を中心に、食事(栄養)や健康、くすりについての教養講座などをバランスよく組み合わせた中高齢者対象の社会人講座です。

募集の内容(概要)

受講期間：平成26年4月から1年間
授業日時：土曜日(年間25回程度、月2回程度)を基本とします。
場 所：城西大学(坂戸キャンパス)と周辺のフィールドほか
対 象：通学可能な中高齢者(40歳以上)
定 員：30名
受講料等：年間10万円(前・後期各5万円)



受講生の特典

大学の講義を 学生と一緒に聴講できます

城西大学と城西短期大学の通常講義のほとんどを聴講できます。
※城西大学・城西短期大学の授業内容は、城西大学ホームページでご覧になれます。

温水プールを利用できます

総合体育館内の屋内温水プールを利用できます。

大学の図書館や美術館を利用できます

水田記念図書館は、日曜日や夏休み等の長期休暇期間、夜間などにも開館しています(祝祭日は休館)。「水田美術館」の企画展は、学生と同様の優待になります。

募集要項の
ご請求や
問合せ先は

城西大学 スポーツ健康センター

〒350-0295 坂戸市けやき台1-1 TEL. 049-271-7713 FAX. 049-271-8028
※月曜日～金曜日の9:00～11:30、12:30～17:00(祭日や大学行事日等を除く)にお問合せください。



城西大学

- 経済学部 経済学科 ●現代政策学部 社会経済システム学科
- 経営学部 マネジメント総合学科 ●理学部 数学科/化学科
- 薬学部 薬学科/薬科学科/医療栄養学科



城西短期大学

- ビジネス総合学科

城西健康市民大学のプログラム

健康づくりのための運動と講義をバランスよく組み合わせたプログラムを受講することで、自分自身に適したエクササイズや食事を実践できるようになります。授業は、土曜日（年間25回程度、月2回程度）。場所は城西大学（坂戸キャンパス）と周辺のフィールドです。

【内容】

運動プログラム

ストレッチング、基本的なウォーキングからインターバルウォーキングやジョギングへの応用、運動ドリル（動きづくり）、筋力トレーニング、八段錦、ヨガ、ボールエクササイズ など

講義プログラム

生活習慣病と予防、運動と食習慣、健康食品との上手な付き合い方、薬との上手な付き合い方、カラダを若く保ち続けたい方への食品、調理実習、素肌の健康など（隔年で実施するものもあります）

その他 植物観察ハイキング、フィールドワークなど

※本年度の城西健康市民大学の実施スケジュールは、城西大学ホームページでご覧になれます。

FAX送信先：049-271-8028

入学案内送付申込書

氏名	フリガナ	生年月日	昭和 <input type="text"/> 年 <input type="text"/> 月 <input type="text"/> 日
		性別	男 女 (○をおつけ下さい)
住所	〒 <input type="text"/> - <input type="text"/> _____ _____		
TEL	自宅 <input type="text"/> <input type="text"/> 携帯 <input type="text"/> <input type="text"/>	FAX	<input type="text"/> <input type="text"/>
E-mail	<input type="text"/> @ <input type="text"/>		

入学案内送付は、電話でも受けつけます。

※月曜日～金曜日の9:00～11:30, 12:30～17:00(祭日や大学行事日等を除く)にお問合せください。

お問合せ：〒350-0295 埼玉県坂戸市けやき台1-1 城西大学 スポーツ健康センター

TEL. 049-271-7713 FAX. 049-271-8028



城西大学



城西短期大学